

これからも自由で
活動できる生活をするために

血圧

について
考えてみませんか？

令和8年

日程	1回目	7月14日	火	13:30~15:20
	2回目	7月29日	水	13:30~15:20

場所 サンライフあご 3階
多目的ホール

対象 市民

先着20名
要申込/先着順

内容

1回目

- 生活習慣のふりかえり
および高血圧の予防・改善
- 高血圧予防・改善のための
食生活について
- 生活の中でできる工夫を
考えてみよう
(塩分の感じ方や塩分濃度測定、
血圧測定、体組成測定もします)

2回目

- 高血圧の予防・改善のための
運動について
(自宅でできる程度の軽い運動等)
服装・持ち物 ・動きやすい服装
・飲み物・タオル
- 生活習慣病と歯周病について

お申込み・問い合わせ先

志摩市役所健康推進課 **締切** 7月13日(月) 17時まで (先着順)
TEL 0599-44-1100 [平日8:30~17:15]
FAX 0599-44-1102

電話・FAXまたは、二次元コードより
お申し込みください。



二次元コード